

تأثير تدريبات مهارية وفق التغذية الراجعة التعزيزية في تعلم مهارتي الإرسال واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة

م.م شيرين لعبي مناتي

shyrynlyby2@gmail.com

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية بغداد / الرصافة الثالثة

تاريخ نشر البحث 2024/11/25

تاريخ استلام البحث 2024/8/18

المخلص

تعد مهارة الإرسال في الكرة الطائرة وسيلة رئيسية للحصول على النقاط، بينما تُعد مهارة استقبال الإرسال من المهارات الدفاعية الهامة، حيث تُستخدم لاستقبال الكرات المرسلة. لذا، فإن إتقان مهارة الاستقبال يعد أمراً بالغ الأهمية، حيث أن أي خطأ يرتكبه اللاعب المستقبل قد يؤدي إلى فقدان النقاط. أما بالنسبة للتغذية الراجعة التعزيزية، فهي تُصنف بناءً على ما تقدمه للمتعلم أو المدرب، حيث يحصل المتعلم على معرفة حول نتائج أدائه. تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية، حيث تمثل عينة البحث مجتمع الأصل بالكامل، والذي يتكون من 24 لاعبة من فريق متوسطة السدير للبنات في مديرية التربية الرصافة الثالثة. عينة البحث الرئيسية تتكون من 20 لاعبة. تم إجراء الاختبارات لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية. كما تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين، والتي أظهرت أيضاً تفوق المجموعة التجريبية. تشير الاستنتاجات إلى أن التمارين المهارية لها تأثير إيجابي في تعلم مهارات الإرسال والاستقبال في الكرة الطائرة، كما حققت الوحدات التعليمية تطوراً ملحوظاً. بالإضافة إلى ذلك، كانت التمارين مناسبة لأعمار اللاعبات.

الكلمات المفتاحية: تدريبات مهارية ، التغذية الراجعة التعزيزية ، الكرة الطائرة

The effect of skill exercises according to reinforcement feedback in learning the skills of sending and receiving the serve in volleyball

M. Shirin Laibi Manati

shyrynlyby2@gmail.com

Ministry of Education / General Directorate of Education of Baghdad /
Third Rusafa

Date of receipt of the research 1/18/2024 Date of publication of the research 11/25/2024

Abstract

The skill of sending in volleyball is a major means of obtaining points, while the skill of receiving the serve is an important defensive skill, as it is used to receive the sent balls. Therefore, mastering the skill of receiving is of utmost importance, as any mistake made by the receiving player may lead to the loss of points. As for reinforcement feedback, it is classified based on what it provides to the learner or coach, as the learner obtains knowledge about the results of his performance. The research community was chosen intentionally, as the research sample represents the entire original community, which consists of 24 players from the Al-Sudair Girls' Intermediate School team in the Third Rusafa Education Directorate. The main research sample consisted of 20 players. Tests were conducted for both the experimental and control groups, and the results were in favor of the experimental group. Post-tests were also conducted for the two groups, which also showed the superiority of the experimental group. The conclusions indicate that skill exercises have a positive effect on learning the skills of sending and receiving in volleyball, and the educational units achieved a noticeable development. In addition, the exercises were appropriate for the ages of the players.

Keywords: skill exercises, reinforcement feedback, volleyball

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة واهمية البحث ومشكلته:-

المهارات الأساسية تشير إلى الحركات التي يجب على اللاعب تنفيذها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة، بهدف تحقيق أفضل النتائج مع تقليل الجهد المبذول. لذا، من الضروري أن يتقن كل لاعب هذه المهارات بشكل كامل، حيث تساهم في تعزيز التعاون بين أعضاء الفريق وتنفيذ استراتيجيات الدفاع والهجوم. يجب تحليل المهارات إلى خطوات بسيطة لتسهيل إتقانها وتحقيق أفضل النتائج.

تعتبر القدرة على الأداء الفني للحركة شرطاً أساسياً للنجاح، حيث يتطلب الأداء ونوع تنفيذ الحركة أن يتماشى مع قوانين اللعبة، مثل عدم لمس الكرة الأرض وعدم تكرار لمسها أكثر من ثلاث مرات من قبل الفريق. بالإضافة إلى ذلك، فإن صغر حجم ملعب الكرة الطائرة وسرعة حركة الكرة وتغيير مراكز اللاعبين يتطلب تركيزاً وانتباهاً مستمرين طوال المباراة، مما يستدعي دقة في أداء جميع المهارات.

من بين المهارات الأساسية، تعتبر مهارة الإرسال من أهمها، حيث تتعلق بوضع الكرة في اللعب. على سبيل المثال، مهارة استقبال الإرسال تعتبر دفاعاً ضد إرسال الفريق المنافس، وتعرف أيضاً بالمناولة من الأسفل. كما أنها عملية استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب.

أما التعلم، فيعني اكتساب وتحسين المهارات الحركية، وهو أمر ضروري لتطوير الأداء في اللعبة

تُصنف التغذية الراجعة التعزيزية بناءً على ما تقدمه للمتعلم أو المتدرب، حيث يكون لدى المتعلم وعي بنتيجة أدائه. في هذا النوع، يتم تزويد الفرد بعبارات لفظية ومكتوبة مثل "أحسن" وغيرها من عبارات التعزيز. تكمن مشكلة البحث في خبرة الباحثة في تدريس كرة الطائرة، حيث سعت إلى إيجاد تمارين حديثة تساعد الطالبات في تعلم مهارتي الإرسال

واستقبال الإرسال في كرة الطائرة. كما أن التغذية الراجعة التعزيزية تؤثر بشكل إيجابي على تعلم التمارين المهارية المتعلقة بهاتين المهارتين.

2-1 أهداف البحث:ـ

- 1- إعداد تمارين مهارية تعتمد على التغذية الراجعة التعزيزية.
- 2- التعرف على مهارتي الإرسال واستقبال الإرسال في الكرة الطائرة.
- 3- دراسة تأثير التمارين المهارية المعتمدة على التغذية الراجعة التعزيزية في تعلم مهارتي الإرسال واستقبال الإرسال في الكرة الطائرة.

3-1 فروض البحث :ـ

- 1 - توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 2- هناك فروض ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

4-1 مجالات البحث :ـ

- 1-4-1 المجال البشري :- عينة من الاعبات كرة الطائرة في متوسطة السدير للبنات مديرية التربية الرصافة /3 والبالغ عددهم (24) لاعبة .
- 2-4-1 المجال الزمني :ـ من 2024/2/26 لغاية 2024/3/26
- 3-4-1 المجال المكاني :- قاعة متوسطة الياسمين للبنات.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين ليتناسب مع حل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية، حيث يقوم الباحث بتحديد العينة المناسبة لدراسته وفقاً لاحتياجاته من المعلومات التي تدعم موضوع بحثه

تشير عينة البحث إلى مجتمع أصلي يتكون من 1000% من لاعبات متوسطة السدير للبنات التابعة لمديرية التربية الرياضية /3، والبالغ عددهن (24) لاعبة. تم تقسيم هؤلاء اللاعبات إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة تضم (10) لاعبات ومجموعة تجريبية تضم (10) لاعبات. تم إجراء تجربة استطلاعية على (4) لاعبات، وتم استبعادهن، مما جعل عينة البحث الرئيسية تتكون من (20) لاعبة.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث :

2-3-1 الوسائل المستعملة في البحث :

1-المصادر والمراجع العربية

2-شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

3-الاختبارات الميدانية لجمع المعلومات

4-الاختبارات المهارية

5-التمرينات المهارية

2-3-2 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث :

1- ملعب كرة طائرة قانوني

2- كرة طائرة عدد (10)

3- شريط لاصق عرض (5) سم .

4- صافرة حكم عدد (4)

5- ورقة وقلم رصاص

6- طباشير

7- جهاز حاسوب محمول نوع (dell) عدد (1) .

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 اختبار مهارة الإرسال من الأسفل في مواجهة أمامية .

-الغرض من الاختبار: قياس قدرة المختبر على تنفيذ الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل.

-الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرة طائرة قانونية.

-مواصفات الأداء: يقف المختبر في منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف

الملعب المخطط) على بعد 9 أمتار من الشبكة. من هذا الموقع، يقوم المختبر بإمساك الكرة

وإرسالها لتتجاوز الشبكة إلى نصف الملعب المخطط. — الشروط :

1. يُسمح لكل مختبر بإجراء عشرة محاولات.

2. إذا خرجت الكرة خارج الملعب، تُحتسب للمختبر كواحدة من المحاولات العشر، ولكن لا

تُمنح أي نقاط.

التسجيل:

تُحتسب لكل محاولة إرسال صحيحة رقم المنطقة التي تهبط فيها الكرة في نصف الملعب المحدد. يُتاح لكل مختبر عشرة محاولات في هذا الاختبار، وبما أن الدرجات موزعة على المناطق من (1) إلى (4) درجات، فإن الدرجة القصوى لهذا الاختبار هي (40) درجة. يُلاحظ أنه في حال سقوط الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين، تُحتسب للمختبر درجة المنطقة الأعلى.

2-4-2 مهارة استقبال الإرسال .***هدف الاختبار:**

تقييم قدرة اللاعب على استقبال الإرسال.

***الادوات :**

1. يتم رسم ملعب كرة الطائرة.
2. تُرسم دائرتان (أ، ب) في ركني الملعب بحيث تكون المسافة بين مركز كل دائرة وخط الجانب 1.5 متر، بينما تكون المسافة بين المركز وخط النهاية 3 متر.
3. توضع علامة (*) في نصف الملعب المقابل، على بعد 3 متر من خط النهاية و4.5 متر من خط الجانب.
4. تُقسم منطقة الـ 3 متر إلى ثلاث مناطق متساوية.

***مواصفات الاداء :**

يقف اللاعب في الدائرة (أ) مواجهاً للشبكة، ويتعين على المدرب إرسال الكرة إليه في هذا الموقع ليقوم باستقبالها وتوجيهها نحو المنطقة (1). يتكرر هذا الأمر مع الكرات الخمس التالية، بحيث يتم توجيهها إلى المنطقة (2)، وكذلك مع الكرات الخمس الثالثة التي يجب

توجيهها إلى المنطقة (3). بعد ذلك، يُكرر اللاعب نفس التمرين بنفس عدد المحاولات من الدائرة (ب).

*الشروط:

1. يُسمح لكل مختبر بإجراء (15) محاولة من داخل الدائرة (أ) و (15) محاولة أخرى من داخل الدائرة (ب).

2. يتم استخدام مهارة الاستقبال من الأسفل باليدين في جميع المحاولات.

3. تُلغى أي محاولة يتم فيها إرسال الكرة من المدرب إلى المختبر بطريقة غير مناسبة أو إذا كانت الكرة خارج الدائرة التي يقف فيها المختبر.

4. يجب الالتزام بتسلسل أداء المحاولات.

(أ) من الدائرة (أ):

- خمس محاولات للمنطقة الأولى.

- خمس محاولات للمنطقة الثانية.

- خمس محاولات للمنطقة الثالثة.

(ب) من الدائرة (ب):

- خمس محاولات للمنطقة الأولى.

- خمس محاولات للمنطقة الثانية.

- خمس محاولات للمنطقة الثالثة.

*التسجيل :

يتم تسجيل مجموع النقاط التي يحصل عليها المختبر من المحاولات الثلاثين المخصصة له، حيث يحصل على 15 محاولة من كل دائرة، وذلك وفقاً للأسلوب التالي:

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة المحددة، يحصل المختبر على 3 درجات.

- إذا سقطت الكرة خارج المنطقة المحددة ولكن داخل المنطقة المجاورة، يحصل المختبر على درجتين.

- إذا سقطت الكرة خارج المنطقة المحددة ولكن داخل الملعب، يحصل المختبر على درجة واحدة.

- في جميع الحالات الأخرى، يحصل المختبر على صفر.

وبذلك، تكون الدرجة النهائية للاختبار هي 90 درجة.

2-5 التجربة الاستطلاعية :-

تعتبر التجربة الاستطلاعية من الإجراءات الأساسية التي يجب على الباحث القيام بها قبل تنفيذ التجربة الرئيسية. فهي تمثل تدريباً عملياً للباحث، حيث تتيح له التعرف على الإيجابيات والسلبيات التي قد تواجهه أثناء إجراء الاختبارات، مما يساعده على تجنبها في المستقبل (4).

وعليه قامت الباحثة بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ 19_20/2/2024 في يومان

الاثنين والثلاثاء المكان قاعة متوسطة الياسمين للبنات .

2-6 التجربة الرئيسية (تطبيق التمرينات)

اعدت الباحثة التمرينات تضمنتها (15) وحدة تعليمية تحتوي على التمرينات خلال (القسم الرئيسي) من الوحدة التعليمية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة وذلك من خلال اعتماده على المصادر العلمية والخبراء في لعبة كرة الطائرة ويجب ملاحظة النقاط الآتية في عملية وضع التمرينات :

1. يجب أن تكون التمارين المستخدمة مناسبة لمستوى العينة.

2. ينبغي أن يكون هناك تدرج في مستوى صعوبة التمارين المستخدمة في الوحدات.

3. يجب أن تحقق التمارين المستخدمة الهدف المنشود منها.

تم تطبيق التمارين في الوحدات التعليمية يوم الاثنين الموافق 2024/2/26، حيث قامت الباحثة بالإشراف على عينة البحث. تضمنت التمارين جزءاً من الوحدات التعليمية، وهو القسم الرئيسي، والذي يعادل (35) دقيقة بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع، وتبدأ الوحدة في الساعة (10).

2-6-1 الاختبارات القبلية :

تم تنفيذ الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الساعة العاشرة صباحاً يومي الأربعاء والخميس، الموافق 21 و 22 فبراير 2024، في قاعة متوسطة الياسمين للبنات. وقد أشرف فريق العمل المساعد على إجراء الاختبارات على اللاعبات تحت إشراف الباحثة المباشرة.

2-6-2 الاختبارات البعدية :

يُعتبر تطبيق تمارين المعدة عنصراً أساسياً في الوحدة التعليمية. قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية على المجموعتين الضابطة والتجريبية خلال الفترة من 31 مارس إلى 1 أبريل 2024. تم تنفيذ الاختبارات المهارية، التي تشمل مهارة الإرسال ومهارة الاستقبال، في يومي الأحد والاثنين. كما تم تنفيذ الوحدة التعليمية في يوم واحد، تحت نفس الظروف التي أُجريت فيها الاختبارات القبلية.

2-7 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لإجراء تحليل البيانات اللازمة للبحث.

3- مناقشة النتائج :-

يتناول هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها التي حصلت عليها الباحثة من خلال إجراء الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وذلك استناداً إلى الجداول، بالإضافة إلى الوصول إلى النتائج النهائية عبر العمليات الإحصائية.

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

الجدول الاول (1)

المتغيرات	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة t	مستوى الخطأ	نوع الدلالة
مهارّة الإرسال بلعبة كرة الطائرة	القبلي	18.8000	1.68655	.53333	.011	معنوي
	البدي	21.3000	2.21359	.70000		
مهارّة استقبال الإرسال	القبلي	46.5000	6.25833	1.97906	.000	معنوي
	البدي	57.8000	5.00666	1.58325		

دال تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9).

3-1-1 مناقشة النتائج لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة :

أظهرت النتائج الواردة في الجدول (1) لاختبار مهارة الإرسال في لعبة كرة الطائرة وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة، حيث كانت الفروق لصالح الاختبارات البعدية. تعزو الباحثة هذه الفروق إلى التمارين المعدة التي تسهم في تطوير المهارات. كما أن التمارين والطرائق التدريبية التي تم تطبيقها على المجموعة الضابطة ساهمت في تعزيز الأداء. تعتبر مهارة الإرسال المفتاح الرئيسي لبدء المباراة، حيث إن الإرسال الناجح يجبر المنافس على اتخاذ موقف دفاعي، مما يقلل من فرص الهجوم ويعزز من قدرة الفريق المرسل على تنظيم دفاعه بشكل أكثر فعالية، بالإضافة إلى إمكانية تسجيل نقطة مباشرة عندما يفشل المنافس في صد الإرسال(5).

قامت الباحثة في دراستها هذه بتطبيق تمارين تهدف إلى تحسين قدرة اللاعبين على دقة مهارة الإرسال. كما أظهرت النتائج المتعلقة باختبار مهارة استقبال الإرسال وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة، حيث كانت النتائج لصالح الاختبارات البعدية.

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

الجدول الثاني (2)

المتغيرات	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة [†]	مستوى الخطأ	نوع الدلالة
مهارة الإرسال بلعبة كرة طائرة	القبلي	22.3000	1.70294	.53852	.000	معنوي
	البعدي	27.9000	3.38132	1.06927		
استقبال الإرسال بلعبة كرة الطائرة	القبلي	53.5000	6.25833	1.97906	.000	معنوي
	البعدي	65.9000	3.87155	1.22429		

دال تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) .

3-2-1 مناقشة النتائج لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية:

أظهرت النتائج الواردة في الجدول (2) لاختبار مهارة الإرسال في لعبة كرة الطائرة وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية، حيث كانت النتائج لصالح الاختبارات البعدية. وتُعرف مهارة الإرسال بأنها القدرة على تحقيق نقطة مباشرة من خلال إرسال مباشر لا يمكن إرجاعه، أو تنفيذ إرسال بطريقة تمنع الفريق المنافس من القيام بأي نوع من الهجمات الفعالة. كما أن الإرسال يمكن أن يُضعف خيارات المنافس الهجومية، مما يمنح فريق المدافعين وحائط الصد فرصة أفضل للتصدي للهجمات القادمة من الفريق المنافس.

أظهرت النتائج المتعلقة باختبار مهارة استقبال الإرسال وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية، حيث كانت النتائج لصالح الاختبارات البعدية. تعتبر

مهارة استقبال الإرسال من المهارات الدفاعية الأساسية في لعبة كرة الطائرة، وهي الخطوة الأولى نحو بناء هجوم ناجح ضد الفريق المنافس.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

المتغير	المجموع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة t	مستوى الخطأ	نوع الدلالة
مهارة الإرسال بلعبة كرة الطائرة	ضابطة	21.3000	2.21359	.70000	.000	معنوي
	تجريبية	27.9000	3.38132	1.06927		
مهارة استقبال الإرسال بلعبة كرة الطائرة	ضابطة	57.8000	5.00666	1.58325	.001	معنوي
	تجريبية	65.9000	3.87155	1.22429		

دال تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18).

3-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

تشير النتائج التي تم الحصول عليها من اختبار مهارة الإرسال إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. وتعود الباحثة سبب هذه الفروق إلى طبيعة التمارين التي تم إعدادها، مما دفع المدربين إلى البحث عن أفضل الطرق لمساعدة اللاعبين في الوصول إلى مستويات عالية في أدائهم لمهارة الإرسال. كما أظهرت النتائج من اختبار مهارة استقبال الإرسال وجود فروق

معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وكانت هذه الفروق أيضاً لصالح المجموعة التجريبية، حيث تعزو الباحثة هذه الفروق إلى التمارين التي وضعتها.

4-الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

1- تؤثر التمارين المهارية بشكل إيجابي على تعلم مهارات الإرسال واستقبال الكرة الطائرة.

2- حققت الوحدات التعليمية من خلال التمارين تقدماً ملحوظاً.

3- التمارين ملائمة لأعمار اللاعبين.

4-2 التوصيات :

1- التأكيد على إعداد تمارين مهارية إضافية.

2- التأكيد على أهمية استخدام التمارين المهارية في درس التربية الرياضية لما لها من تأثير إيجابي.

المصادر:

- 1-وجيه محبوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2001).
- 2-عبدالرحمان عدس (وآخرون)؛ البحث العلمي : (عمان ، دار الفكر العربي ، 1988).
- 3- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997).
- 4-قاسم المندلأوي (وآخرون) ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (بغداد ، بيت الحكمة للطباعة ، 1989).

5-حسين سبهان صخي وطارق حسن رزوقي ؛ المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة
ط1:

(بغداد ،دار الكتب والوثائق ، 2011).

6- عقيل عبدالكاتب ،عامر جبار السعدي ؛ الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي الحديث : (جامعة بغداد ،
2002).

الملاحق

انموذج التمرينات المستعملة بالمنهاج :-

- 1- مهارة الارسال عبر الشبكة ثم لمس الشبكة ثم العودة لاداء ارسال من جديد وهكذا .
- 2- يقسم الملعب الى ستة مربعات لتؤدي كل مجموعة ارسال باتجاه المربع الذي تحدده المدرسة .
- 3- الوقوف مجموعتان ووقوف الطلاب خلف خط الهجوم الارسال الكرة الى جانب الاخر من الملعب مع التدرج بالمسافة.
- 4- لاعبان يقوم اللاعب a باداء الارسال من داخل منطقة الارسال اتجاه اللاعب p الواقف في النصف الاخر من الملعب داخل منطقة الدفاع على اللاعب المستقبل للارسال التحرك في اماكن او مراكز مختلفة من الملعب عقب استلامه لكل ارسال .
- 5- اداء مهارة الارسال باتجاه الحائط من مسافة (9)م وباستمرار .
- 6- يقف اللاعب من مركز (6) ويقف المدرب في مركز (3) يضرب الكرة الى اللاعب ويدفعها ثم يرمي كرة اخرى للجانب او امام وعلى اللاعب التحرك والوصول الى الكرة ودفعها والرجوع الى مركز (6).
- 7- رمي الكرة باتجاه الحائط وبارتداد الكرة يؤدي مناولة من الاسفل يكرر التمرين.
- 8- استقبال الكرة المرتدة من الحائط بعد لمسها للارض مرة واحدة ،
- 9- أداء مناولة من الاسفل مع ترك الكرة تسقط بالارض مره واحده ثم يؤدي مناولة مرة اخرى .
- 10- رمي الكرة بقوة على الارض وبعد ارتدادها يؤدي الاستقبال باتجاه الحائط .
- 11- مناولة من الاسفل مسمرة مع الحائط من وضع البروك النصف

الوحدة التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة

التاريخ: - 2024/2/26

الوحدة التعليمية (1)

الزمن: - (45) دقيقة

الاهداف التعليمية :- جعل الطالبة في نهاية الدرس قادرا على :

1- معرفة مهارة الارسال وما الغرض منها .

2- اكتساب شروط تعلم مهارة الارسال .

3- اكتساب المبادئ الاساسية لتكنيك مهارة الارسال .

المفردات	اقسام الوحدة
<p>_المقدمة اخذ الغياب وتهئية الكرات</p> <p>_احماء عام مجموعة من التمرينات</p> <p>_احماء خاص احماء بالكرات</p> <p>_اعطاء مقدمة عن مهارة الارسال والغرض منها</p> <p>تعلم فضلا عن ذكر انواعها وشروط تعلم الارسال</p> <p>مع شرح وضعية الجسم الصحيحة.</p> <p>_اداء مهارة الارسال عبر الشبكة ثم لمس الشبكة ثم</p> <p>العودة لاداء ارسال من جديد وهكذا</p> <p>_الوقوف مجموعتان ووقوف الطلاب خلف خط</p> <p>الهجوم الارسال الكرة الى جانب الاخر من الملعب</p> <p>مع التدرج بالمسافة</p> <p>_اداء مهارة الارسال باتجاه الحائط من مسافة (9) م</p> <p>وباستمرار</p> <p>-يقف اللاعب من مركز (6) ويقف المدرب في</p> <p>مركز (3) يضرب الكرة الى اللاعب ويدفعها ثم</p> <p>يرمي كرة اخرى للجانب او امام وعلى اللاعب</p>	<p>القسم الاعدادي كدقيقة</p> <p>القسم الرئيسي (35) د.</p> <p>الجانب التعليمي (15) د.</p> <p>الجانب التطبيقي (25) د.</p>

التحرك والوصول الى الكرة ودفعها والرجوع الى

مركز (6)

القسم الختامي (5) د.

-تقديم تمارين استرخاء عامة للجسم.

تقوم المعلمة بتقديم تغذية راجعة تصحيحية لجميع

الطلاب من خلال توضيح الأخطاء الشائعة في

الدرس وطرق تصحيحها، بالإضافة إلى تعزيز الأداء

الأفضل.

يتم إعادة الكرات إلى مكانها ثم يتم إعطاء الإذن

بالانصراف .